

Apa itu *STUNTING*, Mengapa Terjadi, dan Bagaimana Mencegahnya

Apa itu *stunting*?

Stunting adalah kekurangan gizi pada balita yang berlangsung lama dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak.

Karena mengalami kekurangan gizi menahun, balita *stunting* tumbuh lebih pendek dari standar tinggi balita seumurnya.



Akibat *stunting* pada Balita

- Terganggunya perkembangan otak dan fisik balita. Hal ini akan membuat balita sulit mencapai prestasinya kelak
- Balita akan lebih rentan terhadap penyakit
- Selain itu, kelak saat dewasa akan lebih mudah mengalami penyakit jantung, diabetes dan lainnya.

Penyebab kekurangan gizi

Kekurangan gizi menahun khususnya pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK), yang dimulai dari masa kehamilan hingga balita berumur 2 tahun. 1000 HPK merupakan periode emas pertumbuhan Balita. Pada periode tersebut 80% otak balita berkembang, masa ini tidak akan terulang kembali.

Secara umum penyebab kekurangan gizi dikarenakan :

- Kekurangan asupan gizi, karena pola asuh yang kurang tepat dalam pemberian makan balita, baik dari jumlah dan jenisnya.
- Paparan kuman/bakteri pada balita.
- Lingkungan yang tidak bersih menyebabkan balita terpapar bakteri.
- Infeksi bakteri ini mengakibatkan asupan gizi untuk pertumbuhan balita terpaksa digunakan tubuh untuk melawan infeksi bakteri.
- Bakteri bersumber dari lingkungan misalnya karena buang air besar sembarangan.

Pencegahan *stunting*

1. Pada Masa Kehamilan

- Pemeriksaan kehamilan (minimal 4 kali) dengan melibatkan suami
- Minum Tablet Tambah Darah 90 tablet untuk cegah kurang darah (anemia)
- Tambah 1 porsi makan (makan lebih)
- Konsumsi protein hewani (ATIKA: Ati, Telur, Ikan)
- Kunjungi Posyandu setiap bulan
- Ikuti 4 kali kelas ibu Hamil selama masa kehamilan

2. Pada bayi 0-6 bulan

- Melahirkan di fasilitas kesehatan
- Bayi segera mendapatkan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) segera setelah lahir
- Berikan imunisasi sesuai jadwal
- Pantau pertumbuhan bayi ke Posyandu setiap bulannya
- Berikan ASI saja sebanyak mungkin pada bayi

3. Pada Bayi 6 bulan – 2 tahun

- Berikan ASI sebanyak mungkin
- Balita harus makan 3 kali sehari dengan 2 kali selingan/*snack*
- Cuci tangan sebelum memberikan makanan pada balita
- Berikan imunisasi sesuai jadwal
- Pantau pertumbuhan balita di Posyandu setiap bulan

Cuci tangan mencegah *stunting*

Tangan bisa menjadi media penularan kuman ke bayi, maka lakukan cuci tangan di saat penting:

- Sebelum menyiapkan makanan
- Sebelum makan dan memberi makan bayi
- Sebelum memegang bayi
- Sesudah buang air besar/kecil
- Sesudah menceboki bayi